

Men sa ou bezwen konnen pou rete an sekirite nan chalè a.

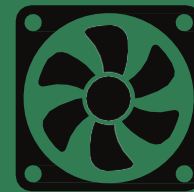
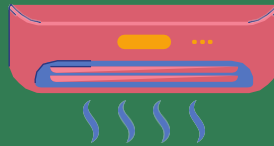
Chalè ekstrèm: Yon peryòd gwo chalè ak imidite ak tanperati ki pi wo pase 90 degre pandan omwen de a twa jou. **Estimasyon yo** prevwa yon ogmantasyon de a kat fwa plis pase 90 degre nan Maine nan ane 2050 yo.



Konsèy pou rete an sekirite epi prepare



- Idantifye kote ki fre nan kominote w la, tankou bibliyotèk, makèt, ak sant kominotè yo. Pandan gwo chalè, jwenn sant refwadisman ki toupre yo sou **sitwèb Ajans Jesyon Ijans Maine** lan.
- Investi nan ponp chalè pou refwadi kay ou. **Aprann plis sou rabè yo isit la.**
- Amelyore izolasyon ou pou pi bon kontwòl tanperati. **Eksplòre rabè yo isit la.**
- Sèvi ak èkondisyone fenèt oubyen, kòm yon opsyon ki pa chè, fè vantilatè mache epi kite fenèt ak rido yo fèmen pandan lajounen an.



Konsèy pou rete an sekirite nan chalè a



- Tcheke vwazen yo, sitou moun k ap viv poukont yo, granmoun aje yo, moun ki gen pwoblèm sante mobilite, oubyen san èkondisyone. Pataje dlo frèt, prete yo yon vantilatè, oubyen envite yo antre. espas ou ki gen èkondisyone a.
- Mete vantilatè plafon ou a pou l vire nan sans kontrè ak zegwi mont lan pou yon ti van pi fre. Jwenn plis konsèy **isit la**.
- Rete lwen limyè solèy dirèk lè w deyò.
- Mete rad lejè ki pèmèt po a respire, epi yon chapo laj.
- Pran yon douch oswa yon beny ak dlo tyèd (pa frèt).
- Repoze nan zòn ki pi fre lakay ou, tankou yon sousòl oswa nivo ki pi ba a.
- Pa janm kite yon timoun, yon granmoun, oswa yon bèt kay nan yon machin ki estasyon nan jou ki cho.
- Evite aktivite ki mande anpil efò epi pran poz regilyèman.
- Pwoteje bèt kay yo: Aprann kijan pou pwoteje bèt kay ou yo nan chalè a avèk konsèy **Lakwa Wouj Ameriken an**.

Sonje rete idrate

Rete idrate lè w bwè dlo regilyèman, menm si ou pa swaf. Evite alkòl, kafeyin, ak bwason ki gen sik. Si w ap soti souvan deyò, sèvi ak bwason elektwolit dilye. Pran plezi ak fwi tankou melon dlo, zoranj, ak bè—yo gen 80–90% dlo!

